２０１７年７月
ガンと闘っている

げんじあきら

目次

２０１７年5月８日

○１００ー7が答えられなかった

２０１７年５月８日の早朝。病院の少ない階段を上るのに１回休んだ。１００－７は93なのだが、私はずっと考えても答えが出なかった。ＩＣＵに運ばれた。３日目に、悪性リンパ腫というガンだと告げられた。
先生も、わけのわからな病気で死にそうになっているわけのわからないオトコ老人を必死で助けようとしてＩＣＵからあっちこっち検査に連れて行った。
ここからガンと闘うことになった。
『２０１７年５月ガン患者になった』

２０１７年６月22日

○３回目の治療入院

私は73歳でフツウでは高齢である。したがって、多分、安全に安全に治療をすすめてくれたように思える。

３回目の入院になって、抗がん剤の量も多くなったようだ。１回目50％２回目66％３回目80％らしい。

しかし、私には体力があるのだろう。平気ではないが、耐えられるようだ。

まず副作用が少ない。

今日は６月26日なのだが、25日と26日が便秘である。これで３回目なのだが、いつも抗がん剤治療２日間は便秘になる。髪はもう少なくなっている。病院を歩くときは帽子かバンダナが欠かせなくなっている。

副作用はこれくらいのもんだ。

食欲不振に陥ったり口内炎になったりする人も多いようなのだが、私は、今のところ、何もないに近い。

多分、私の体力だろうと思う。

体力があると、ガンの進行も速いようなのだが、今のところは、私の体力が勝っているのだろう。

今日は６月27日。

私のガンは、多種の抗がん剤で一気にガンを粉砕して点滴と一緒に尿で排出するらしい。

そのためもあって、私は、尿量を終日記録している。夜中も記録しているので、18時の夕食後19時30分から20時の間にベッドに横になる。眠ってしまう。

18時からプロ野球を見ていることが多いのだが、結果を常に知らない。19時30分には眠ってしまうからだ。そして２時間おきくらいにトイレに起きて尿量を記録する。

先生や看護師にできなくて私にできるのはこれくらいのものだ。

私の大事な仕事は、抗がん剤で増えた水を急いで排出することと、抗がん剤

治療後の安静時に急激な体重低下が起きることを防ぐことだ。
この２つのことは私の仕事だろう。
私は、19時30分から20時の間にベッドに入るので、朝は５時に起きてしまう。
今日も５時に起きてバナナとベビーチーズとアジの干した摘みを食べた。
３回目の抗がん剤治療も今日の抗がん剤で終る。
気分は悪くないが、便秘が続いている。
６月28日水曜日今朝はどんより曇っている。５時に起きてブラウンのカミソリと顔を洗って尿の量を測ってウンチ。ウンチがまだ親指の第１関節４個で中量である。そして廊下を３００メートル歩いた。
まだ起きていない人が多いので静かに歩く。
昨日で３回目の治療入院の抗がん剤投与はゼンブ終ったので、何もやることがない。そうではなくて身体の中は、抗がん剤がガンと闘っているのだろう。
私はもうパソコンの前にいる。６時20分だ。
今日も１回目の食事をした。バナナ１本とベビーチーズだ。
タンパクだけを食べようとしている。アジの干した摘みはおいしかったのでもうない。
１回と２回目の治療入院で朝の体重が52キロまで落ちたので、３回目の入院時におかしも大量に買ったのだが、今回は、朝の体重が55キロで安定しているのでおかしには手を着けないでいる。
６月29日曇っている６時32分。
28日19時夕食の後で息子と１階のドトールでコーヒーを飲んでいて気を失った。皆さんに大騒ぎをさせてしまった。血圧88大量汗だった。私は何も覚えていない。
まだ抗がん剤がガンバッているのに、１人元気そうに楽観的になっているからお仕置きをされたのだろう。
今朝は、体温も血圧も酸素もフツウに戻った。気分が少しだがワルクはない。
毎朝５時30分に散歩に出かけるのだが、明日の朝は出ないで！倒れたら探せない。

さて、今日はどういう気分なのだろうか。ベッドで静かにしておけなのだろう。
昨日から胃が重い、コーヒーは一口からおいしくなかった。
ＳＴ４だ。簡単には元気にならないだろう。
６月30日曇っている６時27分。
６月28日19時に失神した。
そして昨日６月29日は、髄液が頭に向かったのかをチェックして、午後脳波検査だった。私の脳に何かしらの欠陥があるかもしれないという話しだった。
19時ごろ、神経内科の女性の先生がいらっしゃって、５月８日の私の顔の左半分がケイレンした事と、６月28日の19時の私が失神した様子を詳しく聞いてメモをとっていた。
脳に異常は見つからなかったようで、いろいろなことが同時に起こって、突発性のなんとかという症状で３分失神したのではないかというお話しだった。
私は思わずなみだがこぼれた。
ガンと闘っているのに他の病気とも闘うのかと覚悟して気が重かったからだ。ここの先生はみんなすごい先生だ。
なによりすごいのは、スピードだ。私の終わりの時間に関わっているからなのだろうが、とにかく速い。次々に次の対処をしていく。
さて６月30日金曜日、今日は採血があるが、他に何があるのだろう。
７月１日土曜日曇っている５時18分。
いつもは５時台にも散歩するのだが、看護師さんが来て、今日は５時の散歩は止めておいてだった。
28日19時の失神は、やはり、名前がわからないが、副交感神経時になることがある突発性の神経作用であったらしい。
大騒ぎさせてしまって申し訳ない。
私の抗がん剤は、２０１７年では、ガンも砕くが他の細胞も砕くものだ。したがって髪など関係ないのに抜け落ちる。同じように、他の細胞も砕かれているのだろう。
これが副作用だ。

副作用に耐えられない人も多いはずである。
私は、なんとか、体力で耐えられているのだろう。
食事が食べられないということも１度もない。
体力がなかったらごはんに手がつかないかもしれない。
多分、数年後には、ＩＰＳ細胞由来の抗がん剤などができて、ガン細胞にピンポイントで効いてくるのだろう。
ガンはなかなか少なくならないので、治療だけでも負担が少なくなると幸いである。
私の身体も、現在は、抗がん剤の副作用でけっこうキツイのかもしれない。
７月２日日曜日曇っている５時42分。
昨日、若い友人夫婦が来てくれた。
私は久しぶりにしゃべった。完全に交感神経の範疇に入った。部屋に１人でいるので、通常は副交感神経支配になってしまう。
それはそれで好ましいのだが、自律神経はメリハリが大事だ。
私の場合は、院内を歩くことが交感神経支配になると信じて歩いている。
昨日は、この廊下だけしか許されていないが、４回、１００メートル３往復をやった。
これで睡眠が深くなるかどうかわからないが、多分そうだ。
昨日の若い友人２人は、私が思いのほか体重もあって元気なのに驚いて、私の院内武勇伝のようなものをおもしろがって聞いてくれた。３人で笑ってばかりいた。
私は、昨日の夜の睡眠は確実に深かった。オシッコの回数も少なくて一回の尿量も３００ｃｃくらいになった。
フツウの人である。
やはり、自律神経には、交感神経と副交感神経のメリハリが大事だとわかる。
来ていただいてありがとう。
ちなみに私の今朝の体重は５４・９である。最近でははじめて55キロを割った。
多分、明日はもっと少ないだろう。
抗がん剤を使っていると、抗がん剤でガンを壊してオシッコで排出するの

で、体重が一時的に増える分を早期にオシッコで排出しないといけない。
これは私にしかできないので私は抗がん剤の夜は忙しい。
多分、今日は、抗がん剤副作用が少ないだろう。
すると、私の体重は減ってくる。
今朝は、ベビーチーズとビーフジャーキーとイカの姿フライを食べた。まだ食べたい。お腹が空いている。
体重が55で安定していたのでおかしを食べなかった。
今は、おかしを出して食べようと思う。
７月３日月曜日曇っている５時28分。
私が自分に課している仕事は、抗がん剤投入時のオシッコを多くして体重を減らすこと。抗がん剤の効き目が薄くなった頃の体重減少のために、朝の５時にタンパクをたくさん食べること。抗がん剤の副作用の便秘の自己コントロールをすること。脚を太くし体力を高めるために院内を歩くことだ。
私は頼まれもしないのに自分で仕事を請け負っていく性分のようだ。
ここに至っても忙しくしているんですねと若い夫婦に笑われた。
今朝の体重は５４・６になった。案の定体重が少なくなってきている。ベビーチーズとイカの姿フライとおかしを食べながらこれを書いている。
明日はもっと体重が減るだろう。５４・４くらいだろう。
以前のように、５２・５とかにはならない。足も太くなっているし筋肉がついてきているからだ。
今日は白血球の注射の３回目があるだろう。そして採血がある。
私の白血球が減少していると予測して白血球増加の注射をしている。
さてどうか。私は興味深い。
７月４日火曜日曇っている５時８分。
看護師さんの間では、28日の19時の私の失神をみんなが気にしている。
シャワーもやっと一昨日と昨日できた。昨日のシャワーなどは、ナースコールを押してくれなかったらシャワーをさせない。私は仕方なく出るときにナースコールを押した。シャワー室から出たら看護師さんが待っていた。完全にヤバイ状態で慌ててバスタオルで隠した。顔を見合わせて、どうするのか聞いたら、手で顔を隠しているからパンツ履いてくれということだった。
シャワー室の事故が多いらしく、先輩からキツクいわれているのだそうだ。

恥ずかしかった。
今日のシャワーは、ナースコールを押さないで勝手に出てきた。
忙しくて行けなくてすみませんと看護師さんが部屋にやってきた。こっちが勝手に黙って出てきたのに申し訳ない。
７月５日水曜日晴れていてまぶしい。
私の28日の１階のドトールでの失神は、みんなの興味の的だ。骨髄検査も脳波検査も翌日やって、神経内科の先生の、便秘による迷走神経反射によるものという結果になっている。便秘は抗がん剤の副作用である。私が自分でコントロールしないといけない。便秘薬の調整である。
先生の話しでは、副交感神経時に起こる反射で、便秘では起こりやすいと言われた。
これだと、がん患者の私だけではなくて誰でもがフツウの生活で起こり得るではないか。
女性には多いかもしれない。
私は６日間便秘で迷走神経反射になった。
フツウの働いている女性でも６日くらいあるのではないかと思う。
私は、歩いたり運動することが１番だと思う。水をたくさん飲むことはもちろんだが。
私は、明日７月６日木曜日に３回目の一時退院をすることになった。多分、退院させるかどうか、難しい判断だったのではないかと想像する。便秘による迷走反射だから退院になったのだろう。７月13日にはまた４回目の入院治療をすることになっている。

２０１７年７月６日

○３回目の退院

７月６日木曜日晴れていてまぶしい。５時26分。
今日は３回目の退院である。
お腹が空いていて、ベビーチーズ２個とビーフジャーキーとイカの姿フライを食べながら書いている。
調子はワルクないと思う。ウンチが２回大量に出た。オシッコも多いと思う。思うというのは、退院するので計測していない。体重だけが頼りになる。
今朝の体重は５４・７だ。朝５時で55キロ台だったのだが54キロになった。体重低下の波になっているのだが、５時に１回目の食事をするようになっていて、これが、いいのではないかと思っている。
10時に支払いをして小平に帰る。
15時20分スーパーマーケットに買い物に行こうとして近くまで行ったのだが、現金が病院用のバッグにあることに気がついて銀行のＡＴＭに向かった。
そしてスーパーマケットで、お昼と今晩の食材を買った。
合計で２キロは歩いたことになる。
病院内では、そんな距離を稼げる廊下などない。
不思議なことに、動悸がなにもない。止まって休みたくなることもない。フツウのように２キロくらい平気で歩いている。
ただ、早足では歩けないだろうし走れないと思った。
理由は、足の筋肉である。
フツウ人が歩く早さでフツウに２キロ歩いた。
私はすごく感謝しないといけない。まだ先行きがどうなるかわかってはいないのだが、４月24日に同じスーパーマーケットに買い物に来て何度も休まないとマンションに帰れなかった時の動悸の激しさを思い起こすと、不思議な気がする。

だからといって、わたしのガンが快方に向かっていると言い切っていいものかどうか私にはわからない。
楽観は禁物である。
銀行に行かないといけないから行った。それだけのことだ。
今日はうなぎにしたかったのだがあまりにも高いので、サンマのうなぎ風焼き物にした。
ごはんは、とにかく気をつけることにしている。
ワカメの味噌汁と練り物とダイコンの煮物である。
ワカメなど今は新鮮なものが食べられるのに、どうしてこれまで目が行かなかったのか残念である。
まだ遅くはない。
７月７日金曜日晴れ。６時25分。３回目の退院で小平のマンションに帰って２日目である。
体重55．２　体温36．２　血圧１３２－75。ベビーチーズとゆで卵とおかし。ゆで卵は昨日妹に聞いた。朝５時のタンパク補給に簡単でいいらしい。
やったのだが、半熟だった。こういうときの半熟たまごは困る。
１キロ散歩に行ってきてこれを書いている。
調子は良いと思う。しっかり歩けている。８時に朝ごはんだがパンにとろけるチーズに焼いたたまごを挟むことにしよう。牛乳と。息子の朝ごはんも同じ。
腹が減っている。これ以上食べると朝ごはんが食べられないかもしれない。
スーパーマーケットの開店時間にお昼ごはんと夜のごはんを買いに行く予定だ。
お昼は12時に食べて夕食は18時に食べる。
お昼とか夕方は人が多いから風邪とかもらったらガンどころじゃなくなるから開店時に行って。
看護師さんはどんどんアドバイスしてくれる。
そうしている。
夕食はレバニラ野菜炒めにしようと思う。レバーがあれば。それに豆腐か。
なんたって食事が１番だ。
７月８日土曜日晴れ。６時。３回目の退院で小平のマンションに帰って３日

目である。
５５・５キロ３６・１度１４２－31。血圧が高いのは直前にうんちをしたからか。
朝の散歩１キロを歩いてきた。今日はノンビリ歩こうと思ったのだが、歩幅が今日は広い。
昨日の15時30分の散歩では、看護師さんが熱中症に気をつけろと言っていたのがわかりやすい。マスクをやっていられない。バンダナも暑いのだが、バンダナを取ったら、毛髪が少ないので更に暑くなるだろう。
Ｔシャツを着替えた。今も５時40分に歩き始めて涼しいのに汗が少々ある。シャツを交代した。
今日は、久しぶりに激安店に行って、牛乳と卵と電池とティッシュペーパーと水３本を買ってこようと思う。
スーパーマーケットにも行かないといけない。今日のお昼はうどんにしたいので、出来上がりのてんぷらを買ってこよう。晩ごはんをどうするか決めていない。昨日の晩ごはんを食べないで冷蔵庫にある息子と８時に相談しないといけない。
今日の８時の朝ごはんは卵焼きとレタスを挟んだパンにする。
かってごはんにこれだけ気を遣ったことはない。
ずっとこうすればよかった。
反省である。
７月９日日曜日晴れ。６時。３回目の退院で小平のマンションに帰って４日目である。
６月28日19時院内のドトールで失神した件は、便秘による迷走神経反射によるものという結論である。そのときに、私はコーヒーを飲んでいておかしな味がした。もうコーヒーは禁止と一緒にいた息子が言ったのだが、昨日午後、どうしてもコーヒーが飲みたくて煎れた。ところが、６月28日に失神したときと同じ味になってしまった。
やはりしばらく止めておこう。こころなしか気分がよくない。なぜだかわからない。
昨日は、５時30分と15時に散歩に行き、10時に２つの店舗に買い物に行った。

お尻の筋肉が張っている。眠るとなんともなくなるのだが、やはり筋肉が堪えているのだろう。
晩ごはんはスパにした。おいしい。下関の妹から退院時の食べ物を送ってきた。買い物はしていないのに冷蔵庫がいっぱい。
５５・５　３６・０　１３７－66　うんち中量　便秘剤を１錠食事の後に飲んできたが止めている。今日の朝ごはんの後に１錠飲もう。
１キロ散歩に行ってきた。歩くことはなんともないのだが、目が痛い。昨日も感じていた。山のサングラスを出した。10時のスーパーマーケットでの買い物では、バンダナにサングラスにマスクになるが強盗に見えるかもしれない。
７月10日月曜日晴れ。５時45分。３回目の退院で小平のマンションに帰って５日目である。温度が低いさわやか。
昨日15時の散歩を17時にした。15時に外に出たのだがものすごい暑い。部屋の中は、息子がやってくれて終日快適温度になっているが外はものすごく暑い。17時だと涼しい風が来ることもある。それでもＴ－シャツは着替えないと汗ビッショリ。散歩のたびにＴ－シャツを着替える。
今朝の八ヶ岳のようなさわやかさは何だろう。
体重５６・０　３６・１　１３１－69　大量ウンチ　体重がついに56キロになった。体重減少の波なのに、基本的なところが変わったようだ。５時に起きてゆで卵とベビーチーズを食べたのだが、明日からはベビーチーズだけにしょう。
体重は、５月23日の５２・５になって、毎日１キロ減少して、明日は51キロになると恐怖を感じたことがトラウマになっている。
昨日便秘きみだと思って小平に帰ってずっと止めている便秘薬を１錠はじめようと思ったのだが、昨日６時に大量ウンチだったので、便秘薬を止めた。
バンダナにサングラスにマスクだが、マスクを外すとかえって見れるようになる。だが強盗には見えない。
７月11日火曜日晴れ。５時45分。３回目の退院で小平のマンションに帰って６日目である。５５・８　３６・１　１１８－66　うんち中量。１キロ散歩してきた。涼しいが汗が少し。最近、８時と12時のごはんの後に必ず１時間くらい眠るようになった。夜は18時にごはんで19時30分には眠るので、

ごはんの後に眠ることになった。ラグビーの合宿ではごはんの後に必ず眠るそうだが本当だろうか。ごはんの後は副交感神経になるので理には叶っている。

私の場合は、ごはんを食べて30分後くらいに必ず眠くなるので逆らわないようにしている。

明日外来で明後日から４回目の入院だろうが、ごはんの後30分くらいから１時間眠ることは逆らわないようにしよう。

７月12日水曜日晴れ。５時55分。３回目の退院で小平のマンションに帰って７日目である。今日は外来があって、採血とＣＴ検査が午前中にある。午後問診。

明日多分４回目の入院になる。

今１キロ散歩してきた。さわやかな朝である。今日がもっとも速かった。歩行の調子が良い。速いことが良いわけではないが、ついつい山の歩行スピードを目指してしまう。こういうところが私の難点だ。ゆっくりさわやかな空気を吸えばいいのに。

体重が５５・７。ほっておいたら、56を越えていきそうだ。３食ごはんがおいしいから、それだけでも体力を維持できるのだろう。体重減少のトラウマがあって５時にタンパクを食べている。ベビーチーズだけにと思っているのだが、チクワとおかしもレモンかまぼこも食べてしまった。

これで55キロ台を維持できるのだろうか。

習慣は怖い。明日は多分入院だが、朝はベビーチーズだけにしよう。ペコペコの感じをどうするのか。

２０１７年７月**13**日

○４回目の治療入院

７月13日木曜日。５時55分。３回目の退院で小平のマンションに帰って８日目で４回目の入院日。昨日ＣＴ検査だった。問診のときに先生に見せられたが、左が５月右が今日と、映像を並べて説明していただいたのだが、私は５月のＣＴの記憶が曖昧である。５月上旬は、なにせ１００－７が理解できなかったくらいだから、いまだにわけがわからない。

ＣＴの画像は、私にはわかりにくいが、先生には、私の身体を映像で見ることができる貴重な情報のようだ。

今日は11時に４回目の入院をする。

今朝、５５・８　３６・１　１３０－81　うんち。

昨晩便秘薬を１錠使った。今回の退院ではじめてだ。カンでしかないが。

１キロ散歩してきた。院内では１キロなど場所がない。さて明日から４回目の抗がん剤が待っている。

７月14日金曜日。５時26分。４回目の入院の２日目である。４回目の抗がん剤治療になる。しばらく辛いだろう。今日腰椎さく刺検査がある。骨髄の検査で抗がん剤を骨髄に入れる。私の感じ方でしかないが、最初の入院は、とりあえず私の命を止めたのだと思う。途中でガンがはっきりして、緊急抗がん剤治療になったのだと思う。

そして、２回目の入院と３回目の入院、徐々に、頭も含めて、身体全体の機能がアップしていっている。アップというか元に戻っていっている。

長く休んでいた小説やエッセイも、以前ほどではないが、書けるようになっている。

４回目の入院治療が終ったら、どうなっているのだろうか。楽しみであり不安でもある。

５５・４　体重が55キロ台を維持できればいいのだが。

７月15日土曜日。５時26分。４回目の入院の３日目である。

昨日４回目の抗がん剤治療を点滴からと骨髄への抗がん剤で、私の身体は、

多分、ガンを砕く作業に忙しいだろう。私は快調とはいかない。不快でもないがどんよりしていた。抗がん剤の活躍を祈るしかない。
16時に体重が57キロになった。点滴からの水分である。利尿剤でオシッコとして排泄した。私はこれが忙しい。何度も夜中もオシッコに行って尿量を計測する。
ＳＴ４のガンの状態では、ガンを粉砕してオシッコで流すことが緊急課題らしい。ある意味で、わたし失敗しないのでのような外科手術と似ている。
17時50分に56キロになった尿量が１リットルでピッタリである。18時に晩ごはんでまた増えるのだが、こっちは体力の源泉だから食べる。食欲は旺盛。
今朝５時の体重は５６・０　今日も点滴から抗がん剤１種類がある。外は晴れているようだ。
昨日７月13日のＣＴ検査の結果を少し聞いた。懸案の臓器は大きさではフツウに戻ったという話しだった。
同じく難問の骨髄は昨日抗がん剤だが結果はわからない。
今日もガンバろう。
７月16日日曜日。５時37分。４回目の入院の４日目である。
昨日は苦手な抗がん剤が点滴からあって、終日少し熱があったりして気分がワルクはないが快調ではなかった。これであと３日間の飲み薬の抗がん剤で。今回の抗がん剤投与は終る。
いつも朝５時ごろは調子が良いのでこれを書いている。そのまま調子が良ければ、朝ごはんの８時までエッセイや小説を書ける。
今朝の体重は５６・４　少し高いが、抗がん剤が入っているしまだ点滴中なので体重が増えるのは仕方がない。私がキチンとオシッコに行かないといけない。
抗がん剤の副作用の便秘が気になる。
６月28日３回目の入院で便秘薬１錠で６日目に下のドトールで便秘による迷走反射で失神した。
今日は８時の朝ごはんでウンチが出なかったら便秘薬１錠に液体便秘薬を飲む約束になっている。さてどうなるか。
今朝は曇っているようだ。私の気分は、今は良いのだが、お昼に快調ではな

くなるのか不安はある。さてどうだろうか。このままなら今日午前中で点滴は終る。
７月17日月曜日。５時14分。曇っている。４回目の入院の５日目である。
昨日は点滴が終って少し熱はあったのだが４日ぶりにシャワーができた。私がシャワーをすると肩あたりのミトコンドリアが喜ぶ。それを知ってて私も軽やかにシャワー室に行く。そんなにスタスタ歩くんですかと看護師さんが言うが、うれしいのだから仕方がない。熱も３６・３度に下がった。
今日は昔の仲間が３人来ることになっている。今回は個室がないので４人部屋にいる。どこで話せばいいか看護師さんに聞いてみよう。
体重５６・５　ウンチは小指３本、それでも出てればいいと看護師さんは言うだろう。
７月18日火曜日。５時24分。曇っている。４回目の入院の６日目である。
昨日は昔の仲間が３人来た。３人とも美人だ。どういうわけだか痩せて細っている前提でやってくる。56キロもあってシャワーができてごはんはおいしい。元気そうなので驚いている。パソコンを使っていることも驚いていた。病院ではおもしろい話が多くて１時間くらい笑っていた。ありがとう元気をもらった。
フェイスブックに４人の写真がアップされた。私も元気そうだ。
もっとも、体重は、６月12日には毎日１キロ少なくなっていって５２・５になった。明日は51になって49になるのではないかと心配した。ビーフジャーキーとチーズのタンパクに救われた。
今は朝体重を55キロ台にしたいのだが56キロ台から落ちない。また体重減少の波になるからこれでいいかもしれない。
今朝の体重は５６・０　オシッコは夜中何度も起きて順調に出せたのだが、便秘である。今朝も小指１本で、これではまずい。
しかし、気分はワルクないし元気である。
７月19日水曜日。５時19分。晴れている。４回目の入院の７日目である。
昨日シャワーをしてて新しい発見をした。16日17日のシャワーでは湯温を最高に上げても温かくならなかった。ところが18日のお湯は温かいというか熱いくらいだった。
どれかの抗がん剤に、私のミトコンドリアを弱くする副作用があると思っ

た。
こんなことを研究した人はいないだろうから誰かやってくれるといい。
私は、抗がん剤投与中は、酸素吸収が弱くなって、みんなでなんで？になっている。夜中など、起きて！と起こされることがあった。息して！92くらいでアラームが鳴ったりするらしいのだが私は全く平気なのだ。
私なりの結論である。
どれかの抗がん剤にミトコンドリアを弱める副作用があって、ミトコンドリアが弱くなると、発熱作用が少なくなるので、シャワーのお湯が冷たく感じるし、身体の発熱が少ないから酸素をたくさん吸収しようとしなくなる。
現に、今日18日からの酸素吸収は98になっている。シャワーのお湯は温かいというか熱い。
幸いなことに、抗がん剤投与は、14日15日と錠剤抗がん剤が今日18日に
終っているので、長い日時ではないから、もし私の考えが当たっているとしても、すぐに元に戻るくらいの副作用なのだろう。
確信があるわけではないが新しい発見である。
これは富士山で高山病になるのと同じだろう。ミトコンドリアが弱って酸素も吸収できないし体温も下がる。
７月20日木曜日。５時19分。晴れている。４回目の入院の８日目である。
昨日は私の抗がん剤投与の６日目だった。６月28日に、３回目の入院の７日目19時に１階のドトールで、便秘による迷走反射で一時失神したこともあって、けっこうみなさんがアドバイスや指示をくださった。私はシャワーもしているし歩行もしているので、再度失神などあったら危ない。
これは、抗がん剤の副作用なので、上手に調整するしかないのだが、私は、抗がん剤投与から７日目までがまだ調整できないでいる。
そして注目の昨日と今日である。
夕方１回。今日の１時に１回。４時に１回。今５時に１回。５時40分だが今も行きたくなっている。
どうやらみなさんに心配をおかけしているのだが、私の４回目の入院での便秘事件はなさそうである。
７月21日金曜日。５時21分。晴れている。４回目の入院の９日目である。
昨日緊急処置。朝採血があった。白血球やヘモグロビンが副作用で下がって

くる時期である。今日21日から白血球の注射が入る。昨日の採血でカリウムの値が基準より下がった。野菜果物ジュースを飲んでくれとのことで院内のコンビニに買いに行った。飲みきりがいいだろうと思ってカリウムの多いのを調べたがもっとあるかもしれない。飲みきり野菜果物ジュースでカリウムがもっとも多く含まれている商品のことだ。抗がん剤でガンを粉砕してオシッコで出すのだが、あまりにもオシッコの量が多いので、身体のカリウムも多く出てしまうらしい。さっきから２本目を飲んでいる。１階のコンビニにある２００ｍｌ野菜ジュースではカゴメ野菜生活が４１０ｍｇで最高のカリウムが含まれていると表示してあった。他にもあるのだろうか。毎日のように私には緊急対応がある。忙しいが走ってコンビニに急げるようになっているから自分で驚く。

７月22日日土曜日。５時23分。晴れている。４回目の入院の10日目である。昨日10時から今朝５時までの尿量が２０５０でウンチも出た。利尿剤を使ってないので、私の身体のチカラで出したことになる。

私は体重が55キロ台になったと勇んで体重計の場所に向かったのだが、５７・０だった。身体がスゴイ量の水分量だったのだ。野菜ジュースが多いのも影響しているのだろう。

カリウムが少ないのだがタンパクも少ない。全体的に基準値より少ないのは、抗がん剤の副作用もあるが、私の身体の水分が多いからだ。

いわゆる分母が大きい。57キロもあるからだ。

分子のカリウムやタンパク量の値が小さくなる。

今朝体重を測る前は喜んでいたのに残念である。

５７・０では多い、55キロ台にしないといけない。

どうするのか。

一方で、カリウム減少で、今もバナナ１本と野菜ジュースを飲んだ。そうかといって、朝昼晩のごはんを少なくはできない。私の体力の源泉である。

今日考えよう。

７月23日曜日。５時17分。晴れている。４回目の入院の11日目である。

昨日来週の木曜日27日に４回目の退院になるという話しがあった。そして次の５回目の治療は、骨髄治療が終ったので、通院でやってくださいとのことだった。退屈そうだから。そう見えるのかもしれない。

私の状況がかなり先からも察することができるようになっているのだろう。
こんなに早く退院日を教えてくれることなどなかった。
私自身も、自分で27日の自分の退院の状況を察することができるようになってきている。
酸素吸収も体温も血圧も、ほぼ今の状態を当てる事ができるようになった。
わたしはこれまで歯医者以外では病院にお世話になったことがないので、通院なるものがわからない。
ましてや、まだ抗がん剤治療の５回目なのだ。どうやって点滴をするのか想像もできない。
任せるしかないのだろう。
５回目がイヤだったら６回目は入院してもかまいませんと言われた。
とにかく１回やってみよう。
私自身は自分のガンがどうなっているのかわかってないのだが、先生に任せるしかない。
今朝の体重は５５・７、55台を目指しているので、いきなり達成した。昨日10時から今朝まで２６３０の尿を出した。出したというが、私は自分で調整できない。身体が勝手に２６３０も排出している。グッドである。
ここから数日体重低下の波になると予想しているので、今も、野菜ジュースとベビーチーズとバナナとイカの摘みを食べた。タンパクとカリウムだ。
朝体重が５５・７になってホッとしている。
７月24月曜日。５時30分。晴れている。４回目の入院の12日目である。
57・０，５５・７、今朝体重５５・０体重減少の波だ。５５・０になってホッとしている。自分のチカラで２６００の尿を出した。すごい。今晩はどうなるのだろうか。もうこのあたりで体重減少の波は止まってほしい。５５・０でよい。バナナとベビーチーズと野菜ジュースを飲んだ。ウンチもフツウだった。ウンチは５時に出るように習慣が戻ったようだ。
毎日毎日が気が抜けない。今朝は絶好なのだが、明日朝の体重が54台に下がったら、それはそれでタイヘンなのだ。
今朝採血がある。体重が下がったので、カリウムやタンパクが基準を割っていたが、多分、基準内に戻っているだろう。楽しみ。
７月25日火曜日。５時20分。晴れている。４回目の入院の13日目である。

昨日採血があると勘違いした。今日である。
今朝体重が５４・９になった。体重減少の波になっている。２１００のオシッコを出した。少なくなっているがまだ多い。
体重が５４・９はグッドなのだが、明日朝の体重が53キロ台になっていたらまた緊急事態になる。
ソーセージとベビーチーズと野菜ジュースを飲んだ。ビーフジャーキーもこれから食べよう。おかしも食べよう。体重が減少しはじめたら止まりにくい。
幸いなことに、５月８日以来病院で出される食事を全て完食している。食欲が旺盛なのだ。
抗がん剤の副作用で胃が重いことも多いのだが、それを食欲が勝っている。
それでも体重減少の波が怖い。
気が抜けない。
７月26日水曜日。５時26分。曇り。４回目の入院の14日目である。
昨日25日の採血で驚くべきことがあった。７月20日急にカリウムが低下して野菜ジュース２００を２本とバナナをはじめた。昨日はカリウムが上の基準値を超えてしまった。高カリウムに向う。昨日から野菜ジュースは朝の２００だけにすることにした。同時に総タンパクも基準を割っていたのだが、基準内に入ってしまった。野菜ジュースの凄さを感じたが飲み物というだけでは怖い感じが否めない。効きすぎる。私には治療薬だった。
白血球の注射を22日から４日間連続で行って、グッドなのだが、まだ高い値を示さなかったので、５回目の白血球の注射をして今朝再度採血することになっている。
予定では明日４回目の退院なのだが、白血球次第では延びるかもしれない。
毎日毎日気が抜けない。

２０１７年７月27日

○４回目の退院

７月27日木曜日。５時30分。曇り。４回目の入院の15日目である。今日４回目の退院をする。白血球の注射をしていたのだが、一昨日の採血の結果でも白血球値が上がらず、このままでは小平で風邪をもらうかもしれない危険性もあって、更に注射をして昨日採血をした。
結果は良好になって退院ということになった。
次回の治療は、通院でということだったのだが、通院センターが満員だということで、次回５回目の治療も入院で行うことになった。
８月２日外来受診で８月３日５回目の入院になるのだろう。
毎回毎回私自身は元気なっている。感謝感謝である。
今朝の体重は５５・６で体重減少の波も止まったのかと思う。今日小平に帰っても朝体重55キロ台を維持できるようにガンバりたい。
身体は快調である。
７月28日金曜日。５時20分。晴れている。小平の２日目である。
昨日の小平の１日目は忙しい。
10時過ぎに帰ってすぐに私のお昼ごはんと晩ごはんのすき焼きの材料を買いにスーパーマーケットに行った。
帰って洗濯をしてトレイの掃除をした。
12時過ぎてお昼のアナゴうどんを食べて１時間昼寝をして散歩のかわりに電球と洗剤とブルーレットを買いに激安店へ行った。
白血球が下がってはいないが、少し心配ではあった。
今朝体重は５６・２　体温３６・２　血圧１４４－73。病院での朝の血圧は１１０くらいなのに小平での血圧は常に高い。血圧計のせいかもしれない。
１キロ散歩してきた。元気である。
先の４回目の入院中に、看護学校の学生さんが研修で私についた。
７月13日は入院だけで14日15日は抗がん剤で私が応対できなかった。まともに私の話しを聞いて看護学校の研修になったのは、多分、19日20日21日

である。
私は、20日は、便秘も過ぎ去っていたのでゆっくり話せた。
私は、外に出たときのマスクと帰ったときの手洗いを看護学校の学生に約束した。
院内ではできるのだが、小平のマンションに帰ったときのスーパーマーケットに買い物に行くときや散歩をしたときに、マスクと帰ったときの手洗いを欠かさないようにしないといけない。約束をした。
私もたくさん話したがここで記さなくていいことだ。
楽しかった。
私は意外なことに「また今度どこかで」と言ってしまった。「そのときはまた話しましょう」。
後で考えて意外だった。
私は生き残って看護学校の学生とどこかで偶然会って話しをするつもりなのだろうか。

『２０１７年７月ガンと闘っている』

２０１７年

げんじあきら

『ガンになったことがない』を読んでいただきたい
『２０１７年５月ガン患者になった』を読んでいただきたい

２０１７年７月ガンと闘っている

著者　　　げんじあきら